



памятка

**Важно помнить:**

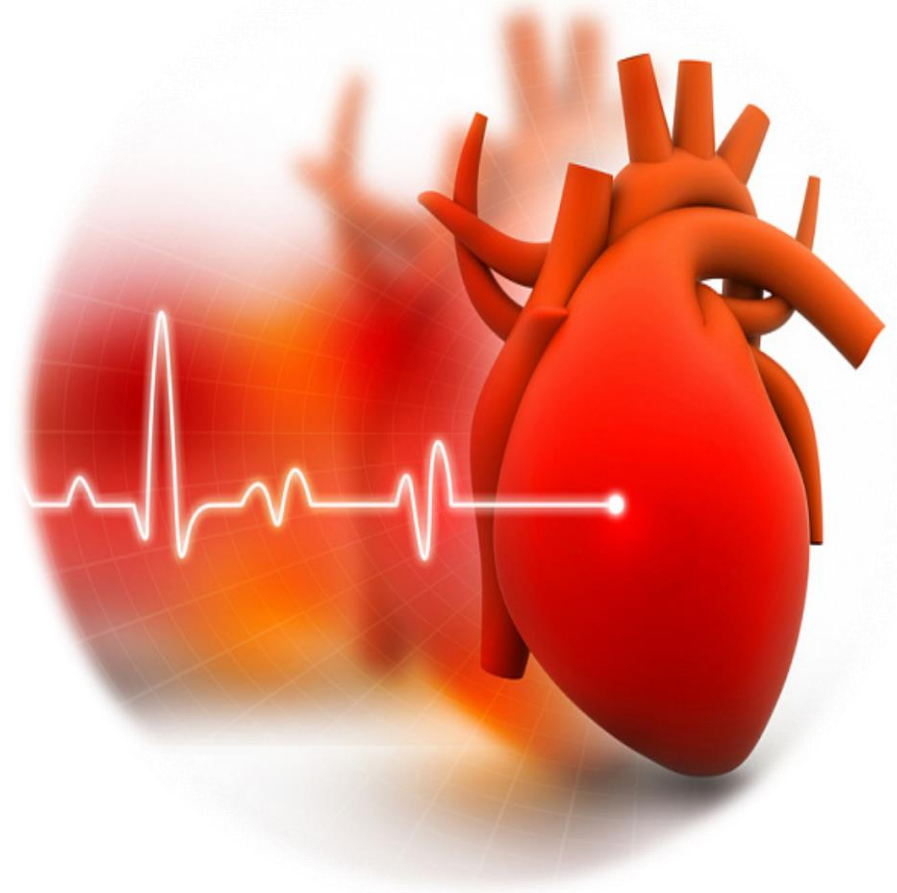
☝ Даже небольшие изменения в образе жизни могут значительно снизить риск развития ССЗ.

☝ Обращение к врачу при наличии факторов риска или появлении симптомов со стороны сердечно-сосудистой системы.

☝ Комплексный подход к профилактике, включающий в себя все перечисленные мероприятия.

**Всем здоровья!**

# Профилактика сердечно – сосудистых заболеваний



Г. Минск, 2026 год



**Соблюдение факторов здорового образа жизни снижает риск болезней сердечно-сосудистой системы, преждевременной смерти, помогает сохранить сердце здоровым на долгие годы.**

**Рациональное питание.**

- ✓ Снижение потребления насыщенных жиров, холестерина, соли и сахара.
- ✓ Увеличение потребления овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов, рыбы и морепродуктов.
- ✓ Ограничение употребления продуктов, содержащих «скрытую» соль (копчености, колбасы, хлеб).

**Физическая активность.**

- ✓ Регулярные умеренные аэробные нагрузки (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде) не менее 150 минут в неделю.
- ✓ Упражнения на укрепление мышц не менее двух раз в неделю.
- ✓ Избегать малоподвижного образа жизни.

**Контроль веса:**

- ✓ Поддержание индекса массы тела (ИМТ) в пределах нормы (18,5-24,9).
- ✓ Снижение веса при избыточной массе тела.

**Отказ от курения.** Курение является одним из основных факторов риска развития ССЗ.

**Ограничение употребления алкоголя.** Умеренное употребление алкоголя может быть допустимым, но чрезмерное употребление повышает риск ССЗ.



**Контроль артериального давления.** Поддержание артериального давления на уровне ниже 140/90 мм рт. ст. При повышенном давлении – лечение у врача.

**Контроль уровня холестерина.** Поддержание уровня общего холестерина в крови ниже 5 ммоль/л, а липопротеидов низкой плотности (ЛПНП) – ниже 3 ммоль/л.

**Контроль уровня глюкозы в крови.** Поддержание уровня глюкозы в крови натощак ниже 6 ммоль/л.

**Управление стрессом.** Поиск способов снижения уровня стресса (медитация, йога, общение с близкими).

**Достаточный сон.** Обеспечение достаточного (7-8 часов) и качественного сна.

**Регулярные медицинские осмотры.** Профилактические осмотры у врача для выявления и коррекции факторов риска.

**Вакцинация.** Вакцинация от гриппа и пневмококковой инфекции, которые могут осложняться развитием ССЗ.

**Контроль факторов риска** - артериального давления, уровня холестерина, глюкозы, регулярной физической активности, рационального питания.

**Пожилой возраст.** Профилактика осложнений, связанных с возрастом, контроль сопутствующих заболеваний (сахарного диабета), поддержание активного образа жизни.

